சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 13 ❋ பவ ஆண்டு அக்டோபர் 1, 1994 ❋ இதழ்: 6



சிறப்புக்கட்டுரை:

இறக்குமதி யாகும் அற்புத மூலிகை



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

"சிற்சபை"

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, **காஞ்சீபுரம்-2.**

போன்: 2981

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். சிற்சபை

மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

மருத்துவர்: டாக்டர். இ. தங்கதுரை

சிகிச்சை நேரம்:
- காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
- மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

ஞாயிறு மாலை விடுமுறை.

பசிக்காமல் சாப்பிடுவது — ருசிக்காக சாப்பிடுவது
அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுவது — அடிக்கடி சாப்பிடுவது
அவசரமாக சாப்பிடுவது — பொருந்தாத உணவை சாப்பிடுவது
ஆகிய இவைகளால் மனிதன் வயிற்று வலிக்கு ஆளாகின்றான்

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி
உதவி ஆசிரியர் டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 13 | 1994 அக்டோபர், | இதழ்: 6

இறக்குமதியாகும் அற்புத மூலிகை!

வெளிநாடுகளான ஜாவா, சுமத்திரா போன்ற நாடுகளில் உற்பத்தியாகி, இந்தியாவில் இறக்குமதியாகும் அற்புத மூலிகை! இது இந்தியாவில் எல்லா இடங்களிலும், சர்வ சாதாரணமாக கிடைக்கும். இதில் உலர்ந்த, முதிராத பழம் தான், மிளகாக உபயோகப் படுகின்றது. வெளிப்பக்கம் எண்ணெய்பசை உள்ளதாக வும், காரமுடன் விறுவிறுப்பாக இருப்பதால், மிகவும் வாசனை உள்ளதாக இருக்கும்.

இது உடலுக்கு வெப்பத்தை உண்டாக்குவதாகவும், ஜீரணம் உண்டாக்குவதற்கும், சிறுநீரைப் பெருக்குவதற்கும், கோழைகளை அகற்றுவதற்கும், இது பயன்படுகின்றது இதில் ஆவியாகக்கூடிய எண்ணெய் பொருள்கள் பதினைந்து சதவிகிதமும், ஒலியோ ரெசின் என்ற சத்து மூன்று சதவிகிதமும், கியூபெபின் என்ற சத்து இரண்டு சதவிகிதமும், கியூபெபிக் அமிலம் ஒரு சதவிகிதமும், கொழுப்புப் பொருட்கள்,

ஸ்டார்ச்சு, எண்ணெய்பொருள் பிசின் போன்றவைகள் எட்டு சதவிகிதமும், மெக்னீசியம், மால்டேட் போன்ற பொருட்கள் ஐந்துசதவிகிதமும் அடங்கியுள்ளன. இதிலுள்ள ஆவியாகும் எண்ணெய் சத்தானது, மிகவும் வாசனையுள்ளதாகவும், பச்சை நிறத்திலிருந்து, பச்சை நீல நிறமுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

இதன் காய்களின் காம்புகளெல்லாம் சேர்ந்து, ஒட்டி வால் போலிருப்பதால் தான் 'வால் மிளகு' என்ற பெயர் ஏற்பட்டது இதை கன்னடத்தில் 'பால் மெளசு' என்றும், தெலுங்கில் 'டோக்காமிரியாலு' என்றும், மலையாளத்தில் 'வால் மிளகு என்றும், தமிழில் வால் மிளகு என்றும், ஆங்கிலத்தில் 'TAIL PEPPER' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

நான்கு குன்றிமணி அளவு வால் மிளகைச்சூரணம், செய்து பாலில்கலந்து குடிக்கத் தொண்டைக்கம்மல் நீங்கி குணமாகும் வால் மிளகையும், பொட்டாசியம் நைட்ரேட் கலவையும் சேர்ந்து கொடுக்க, 'கொனேரியா' என்று சொல்லும்படியான பால்வினைநோய் குணமாகும். 'நாட்பட்ட கொனேரியா' என்ற வியாதிக்கு, முப்பது குன்றிமணி அளவு வால் மிளகு பவுடரும், ஐந்து குன்றிமணி அளவு படிகாரமும் மூன்று வேளைக் கொடுக்க குணமாகும்.

வால்மிளகை பன்னீர்ப்பூ திராவகத்தில் அரைத்து தலைவலிக்கு பற்றுப்போட குணமாகும். அதிமதுரம், திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய், வால் மிளகு இவைகளை எடுத்து, இதனுடன் 15 பங்கு தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி, நாலில் ஒரு பங்காகண் சுடும்வரை காய்ச்சி, வேளைக்கு 1/2 ஆழாக்கு விதம் தினம் நான்குதடவை கொடுக்க இருமல் குணமாகும். வால் மிளகை பாலில் கலந்து சாப்பிடுவதுதான் மிகவும் நல்லதாகும்.

பத்து குன்றிமணி அளவு மிளகுப் பொடியுடன் ஒரு அவுன்சு கிராம்புத்திநீருடன் கலந்து கொடுக்க தொண்டை அழற்சி குணமாகும். வயதான காலத்தில் ஏற்படும் சளி, இருமல், சுரம் முதலியன குணமாகும்.

இந்த வால் மிளகானது, காசவியாதியில் (T.B.) கொடுக்கப்படும் 'செப்டிரோமைசின்' (STREPTOMYCIN) ஊசியுடனும், இந்த வால்மிளகில் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்தை கலந்து சாப்பிட்டால் விரைவில் வியாதி பூரண குணமாகின்றது என்று ஆராய்ச்சிகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது நம் நாட்டில் இல்லாத மூலிகையாக இது இருந்தாலும், இதன் பயனை அறியும்போது வியப்பாக இருக்கிறது

***************-******

வாழவைக்கும் வாழை!

**************-***.*******

வாழையின் பூ, காய், தண்டு ஆகிய அனைத்தும் மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டவை.

வாழைப்பூ

வாழைப்பூக்களில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட வகைகள் உண்டு. இவற்றில் பழக்கமாகக் கிடைக்கும் சில பூக்களைக் காண்போம்

சிறுபூலன் வாழைப்பூ, மொந்தன் வாழைப்பூ, இரஸ்தாளி வாழைப்பூ, பேயன்வாழைப்பூ செவ்வாழைப்பூ இவைகளில் செவ்வாழைப் பூவே மிகவும் சிறந்தது. குறிப்பாக மலட்டுத் தன்மையையும், கர்ப்பத் தொடர்பான நோய்கள் பல வற்றையும் குணப்படுத்தும் தன்மை இதற்கு உண்டு.

வெள்ளை நோய்க்கு

செவ்வாழை அல்லது பேயன் வாழைப்பூவைப் பிரித்துப் பூவின் உள்ளே உள்ள நரம்பை நீக்கிவிட்டுச் சாறு பிழிந்து இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து கொள்ளவும்

காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் இச்சாற்றை அருந்தவும். தொடர்ந்து 15 நாட்கள் அருந்திவந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை நோய் நீங்கும். குறிப்பிட்டுள்ள வாழைப் பூ கிடைக்காவிட்டால் கிடைக்கும் வாழைப்பூவைப் பயன் படுத்தலாம்.

வாழைக்காய்

இது பித்தம் தணிக்கும் தலைச் சுற்றலை நீக்கும் உடற்சூட்டைத் தணிக்கும். சூட்டு இருமலைத் தணிக்கும். வாயு உடப்பு உடையவர்களுக்கு வாய்வுத் தொந்தரவு ஏற்படும்

வாழைத்தண்டு

கொழுப்பைக் குறைக்கும். வயிற்றுப்புண்ணை குணப்படுத்தும் நீரிழிவைத் தணிக்கும். நீர் எரிவை நீக்கும் வயிற்றில் பூச்சி நீங்கும் சிறுநீர்ப்பையில் கல்லைக் கரைக்கும் அரிப்பு நீங்கும் சிறுநீர் ஒழுங்காகப் பிரியச் செய்யும்.

யானை கொழுத்தால் வாழைத் தண்டைக்கொடு என்பார்கள் கொழுத்த யானைக்கு வாழைத் தண்டைக் கொடு என்பதன் பொருள்—வாழைத் தண்டை உண்டால், மதம் குறையும் கொழுப்பைக் குறைக்க வாழை தண்டைவிட ஒரு பொருள் இல்லை என்று கூறலாம்

வாழைத்தண்டு சூப்

தண்டை சிறுசிறு துண்டு களாக நறுக்கி மிளகு, சீரகம், பூண்டு சிறிதுநீர், எலுமிச்சஞ் சாறு கலந்து. மூடிக் கொதிக்க வைத்து, உப்பிட்டு முறைப்படி தாளித்து வைத்துக் கொள்ள வும். காலை-பகல் உணவுக்கு முன் அருந்தவும். உடல் கனம் குறையும்

வாழைத்தண்டை இடித்துச் சாறுபிழிந்து இஞ்சி, பூண்டு, கொத்தமல்லி இலை போட்டுக் கொதிக்கவிட்டுச் சிறிது உப்பும் எலுமிச்சஞ்சாறும் சேர்த்து அருந்திவரலாம் உடல் பருமன் குறையும் வாழைத்தண்டை பாதியாகப் பிளந்து முகப்பரு வுள்ள இடங்களில் தேய்த்து வந்தால் பருக்கள் நீங்கிட முகம் அழகாகும்

வாழைத்தண்டைச் சமைத்து உண்டு வந்தால் தொந்தி கரையும்

வாழைத்தண்டை உண்ணும் நாட்களில் தயிர் மோர் நீக்க வும், வெந்நீர் அருந்தவும்

****

சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷியின் தத்துவ விளக்கங்கள்

o செயல்புரிபவன் மனிதன் செயல்களின் விளைவாக வெளிப்படுவது இறை நிலை ஆகும்

o உணவு சுவையாக இருக் கிறது என்று உட்கொள் கிறோம். அதுதான் உறவு அளவுக்குமேல் போனால், வயிறு பாதிக்கப்படும் என்று நினைத்து உணவைத்தள்ளி விடுகிறோம் அதுதான் துறவு.

o தடையில்லாமல் ஒழுக்க மாக அனுபவிப்பதே மனித இனத்தின் சுதந்திரம் ஆகும்

o மனம் என்பது கருமையத் தின் மையப் புள்ளியில் தொடங்குகிறது.

o மெய்யுணர்வோடு இணைந்து இயங்காத எந்த ஆசையும், முடிவில் பேராசையாகத் தான் முடியும்

o செய்யவேண்டியதை மனம் கோணாமல் செய்துவிட்டு கவலைப்படாமல், பிறரை நொந்துகொள்ளாமல் இரு உனக்கு முரண்பட்டவர்கள் யாராவது இருந்தால், அவர் களை வாழ்த்திக்கொண்டே இரு.

****

வைசூரி நோய் எப்படி தடுப்பது?

வைசூரி விரைவில் பரவக் கூடிய நோயென்றாலும் கூட இதை எளிதில் தடுக்கவும் முடியும். இந் நோய் முதலில் கடுமையான காய்ச்சலுடன் துவங்குகிறது. உடலெங்கும் தடிப்பு கண்டவுடன் காய்ச்சல் மறைந்து விடும் இத் தடிப்புக்கள் நோய் மாறிய பிறகும் கூட உடலெங்கும் தழும்புகளாக நிரந்தரமாக இருக்கும்,

இந் நோய் அம்மைபபால் குத்தி வைக்கப்படாத சிறுவர்களிடையேயும், குழந்தைகளிடையேயும் விரைவில் பரவும் தன்மை வாய்ந்தது. அம்மைப்பால் குத்தி வைக்கப் படாதவரிடையே இது பெரிய தொற்று நோயாகப் பரவினால் 25 முதல் 30 சத விகிதம் நோயாளிகளுக்கு மரணம் சம்பவிக்கும்.

இந் நோய் ''வரியோலா', என்று சொல்லப்படும் வைசூரி கிருமிகளால்பரப்பப்படுகின்றது இக் கிருமிகள் வெப்பத்திலும் சூரிய வெளிச்சத்திலும் அழியக் கூடியவை என்றாலும் காய்ந்த பிறகு குளிர்ந்த சூழ்நிலையில் பல காலம் உயிரோடிருக்கும் சாதாரண கிருமி நாசினிகளை எதிர்த்து வாழும் சக்தி இவற்றுக்குண்டு

அறிகுறிகள்:- வைசூரி நோய் ஜலதோஷத்துடனும் 102 டிகிரி முதல் 105 டிகிரி வரை (பாரன் ஹிட்) கடும் காய்ச்சலுடனும் திடீரென்று தோன்றும். கடுமையான தலைவலியும் தசைவலியும், இருக்கும். முதுகுபுறமும் பலமாக வலிக்கும். குமட்டல் இருக்கும். வாந்தியெடுக்கும் இவை இரண்டு (அல்லது) நான்கு நாட்கள் இருந்த பிறகு கொப்புளங்கள் தோன்றத் தொடங்கும். இவை தோன்றியவுடன் காய்ச்சலும் விட்டு விடும்.

கொப்புளங்கள் பல கட்ட தோற்றங்கள்

கொப்புளங்கள் சாதாரணமாக மூன்றாவது நாள் தோன்றத் தொடங்கும் இவை முழுவதும் தோன்ற இரண்டு மூன்று நாட்கள் சில சந்தர்ப்பங்களில் நான்கு நாட்கள் கூட பிடிக்கும் இவை முதலில் சிறிய சிவப்புப் புள்ளிகளாக இருக்கும்.

சொட்டு மூத்திரம் (அல்லது) மூத்திரக்கிரிச்சாரம்

நீரருகல் நோய் நீர்ச்சுருக்கு எனப் பல பெயருண்டு இந் நோய் வெப்பத்தால் தன்னிலை பெருகப் பெற்று வாதம் மூத்திரப்பையை அணுகி நீரைத் தன் அளவில் வெளிப் படுத்தாது தடுத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இறங்கச் செய்யும் இது நான்கு வகைப்படும் வாத, பித்த, கப, மேக, நீர்ச்சுருக்கு எனப்படும்.

நோய் பிறப்பதற்குக் காரணங்கள்.

உணவு கொள்ள வேண்டிய வேளை மாறி அதிக பசி உள்ள போது அதிகமாக உண்ணல். மாப்பண்டம் அளவுக்கு மிஞ்சி கொள்ளல், பால் பொழுதில் பால் அருந்துதல், மது பானங்

❋❋❋❋❋❋-❋.❋❋❋❋

வல்லாரை துவையல்!

வல்லாரை இலையை நெய்யில் வதக்கி, இஞ்சி, புளி, உப்பு. பூண்டுப்பற்கள் பெருங்காயம் சேர்த்து துவையல் செய்துஉண்டால் உணவு செரிக்கும் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும் வாயுக்களைக் கண்டிக்கும். மூளை வலிமை பெறும்.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

கொள்ளல் பகலில் உறங்கல்; அதிக புணர்ச்சி, வெயிலில் திரிதல், நெருப்பினிடம் வாசம் என்னும் இத்தகைய காரணங்களால் பித்தம் மிகுந்து வாயுவைத் தூண்டச் செய்து இந் நோயைப் பிறப்பிக்கும், அன்றியும் மேகத்தின் விருத்தியாலும் இந் நோய்பிறக்கும்.

வரத நீர்ச்சுருக்கு.

இந் நோய் மேகம், குடலைப் பற்றி வருத்துங் காலத்து நாவியில் துர்மாமிசம் வாயுவினல் பாதிக்கப்பட்டு மூத்திரப் பையை அணுகிசிக்கி மறிப்பட்ட சுக்கிலத்தால் துர்மாமிசம் மூத்திரத்தைத் தடுக்கும் ஆனல் ஆண்குறியில் நோய் அடிக்கடி நீர் வேதனையுடன் சிறுகச் சிறுக இழிதல் இழியும் சமயத்தில் உடல் முற்றும் உளைதல் போல் கடுத்தல், நீரில் துர்மாமிசம் சிதைந்து காணல் இரங்கும் நீர் கரும் செம்மை நிறமடையும்

பித்த நீர்ச் சுருக்கு

குதம், அண்டம், ஆண்குறி இவைகள் கனத்தல், சிறுநீர் அளவில் குறைதல் அது மஞ்சள், சிகப்பு நிறமாய் சிறிது சிறிதாக இரங்கும். அப்போது நீர் துவாரத்தில் எரிச்சல் நோயும் காணுதல், அசதி, வாய் உலரல் என்னும் குறியுடன் அடிவயிற்றிலும் ஆண்குறியிலும் பளுவும் வீக்கமும் காணும்.

சேத்தும நீர்ச் சுருக்கு. கப நீர்ச் சுருக்கு

இதில் அண்டம் வற்றும், வலிக்கும் குதம் நீர் தாரையில் கடுப்பு அதிகமாக இருக்கும். உடல் வெளுக்கும், தயக்கம், தலை கிறு கிறுப்பு என்னும் குறியைப் பெற்றிருக்கும்.

மேக நீர்ச்சுருக்கு.

குதம், ஆண்குறி இரண்டும்

வேக்காடடையும் ஆண் குறி விம்மும். அப்போது உடலும் உச்சிமயிரும் சிலிர்க்கும். அடி வயிற்றில் ஊதுவது போன்ற ஒருவித உணர்ச்சி, பிடிங்கிக் கொள்ளும் படியான ஒரு வித நமைச்சல், அடிக்கடி கவிச்சி மணத்துடன் வெள்ளை காணும் புரவின் எச்சத்தைப் போல மலம் கழியும் என்பனவாகும்.

திரிதோள நீர்ச் சுருக்கு.

வாத பித்தகப சொட்டு மூத்த் ரத்தில் காணும் குறிகள் சில வேனும் பலவேனும் ஒரே சமயத் தில் காணும்.

பரிகாரம்.

1. சூரத்து நிலவாரை கால்பலம்
2 திராக்ஷ கால்பலம்.
3. சிவதைவேர் கால்பலம்.
4. ரோஜா மொக்கு கால்பலம்.
5. அவுரி வேர் கால் பலம்.
6. சிறுகீரை வேர் கால்பலம்,

8 பங்கு நீர் சேர்த்துக் காய்ச்சி 4ல் 1 பங்காக்கிக் கொடுக்க மலமும் நீரும் தாராளமாகப் போகும்.

1. சிலாசத்து பற்பம்
2. சங்கு பற்பம்
8. பலகறை பற்பம்
4. வெள்ளி பற்பம்
5. முத்து பற்பம்
6. வெடியுப்புச் சுண்ணம்

இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றோ (அல்லது) சிலவோ தக்க அனுபானத்தில் கொடுக்க நீர் சுருக்கு போகும்.

இவைகளுக்கு அனுபானமாக கீழ்கண்டகுடிநீர் உபயோ கிக்கலாம்.

1. நீர்முள்ளி கால்பலம்
2 வெள்ளரி வித்து கால்பலம்
3. சீமைகாசினிவிதை கால் பலம்

8 பங்கு நீரில் 4லில் ஒன்ருகக் காய்ச்சிக் கொடுக்கவும்.

1. சிறுகிரை வேர் கால்பலம்
2. அவுரிவேர் கால் பலம்
3. தண்ணீர் விட்டான்கிழங்கு கால் பலம்
4. கடுக்காய் கால் பலம்

8 பங்கு நீரில் 4லில் ஒன்ருக காய்ச்சிக் கொடுக்கவும்.

உணவு:

[illegible] கொதிநீரில் பனங்கற்கண்டு கூட்டிக் கொடுக்கலாம். பொறிக்கஞ்சி வெள்ளரி வித்து கஞ்சி, இவை களை [illegible]

காய்கறிகளில் வெண்டை' சுரை, பீர்க்கு, புடல் முள்ளங்கி முதலியவைகள் உபயோகிக்கலாம்.

கீரைகளில், கலவை கீரை, பருப்புக் கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, சிறுகீரை' பொதுவாக காரமும், புளிப்பும், நீக்கி, நெய் பால். தயிர், வெண்ணெய் இவை போன்ற குளிர்ச்சி தரும் பொருள்களை உபயோகிப்பது நன்று.

வைசூரி லேசாகக் கண்டவர்களுக்குத் தடிப்புக்கள் அங்குமிங்குமிருக்கும். கடுமையாகக் கண்டவர்கள் விஷயத்தில் கொப்புளங்கள் நெருக்கமாகவும் சில வேளைகளில் பல ஒன்று சேர்ந்தும் காணப்படும் கொப்புளங்கள் கறுப்பாக மாறுகையில் அருவருப்பான வாடை வீசும். கொப்புளங்களைச் சுற்றி நமைச்சல் எடுக்கும்.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

ஜலதோஷம் நீங்க!

பச்சை வெங்காயத்தை மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் பறந்து விடும்.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

உடல் வன்மையும் எழிலும் பெற

நல்லெண்ணெயில் ஒரு ஸ்பூன் அரிசியைப் போட்டு காய்ச்சி, அரிசி மிதந்து வரும் சமயம், இறக்கி, ஆறவைத்து எண்ணெயை மட்டும் வடிகட்டி எடுத்து தலையிலும் உடல் முழுதும் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் கழித்துச் சிகைகாய்த் தூள் கொண்டு தேய்த்துக் குளித்தால், உடல் வன்மையும் அழகும் பெறும்.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

தடுப்பு முறைகள்

வைசூரி நோயைத் தடுப்பதற்கு ஒரே வழி உண்டு. அது அம்மைப்பால் குத்திக் கொள்வது தான். இந்த பாதுகாப்பு முறை நிச்சயமானது என்பது மட்டுமல்ல திருப்திகரமானது மாகும். இந்த நோயைதடுத்துப் பரவச் செய்யாமல் இருப்பதற்கு இதைத் தவிர வேறு வழியில்லை எல்லாருக்கும் அம்மைப் பால் குத்தி வைக்கப் படவேண்டும். இம் மருந்து குத்தி வைக்கப் பட்ட எட்டு நாட்களுக்குப் பிறகு நோயை எதிர்க்கும் சக்தி உடலில் வளரும்.

குழந்தைகள் பிறந்த மூன்றுவது மாதத்தில் முதலாவது அம்மைப்பால் குத்திவைக்கப்

படவேண்டும். வைசூரி தொற்று நோயாகப் பரவியிருக்கும் போது மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பே கூட மருந்து குத்தி வைக்கலாம், குழந்தைகளின் வயதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை,

வீட்டில் எவருக்கவாது இந் நோய் கண்டால் இது ஸ்தல சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கப்பட்டு ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப் படவேண்டும் வேறு எல்லாருக்கும் அம்மைப் பால் குத்தி வைக்கபட வேண்டும். நோயாளியின் மூக்கிலிருந்தும் தொண்டையிலிருந்தும், கொப்புளங்களிலிருந்தும் வடியும் சீழ்களைத் துடைத்த துணிகள் நெருப்பில் அழிக்கப் படவேண்டும், வேறு துணிகளையும் பொருள்களையும் வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

பிறகு கொப்புளங்களாக மாறும் முதலில் நெற்றியிலும் பிறகு முகத்திலும் அதற்குபிறகு தலையிலும் தோன்றி மணிக்கட்டுகளிலும் கைகளின் பின்புறமும் நெஞ்சிலும் முதுகிலும் அடிவயிற்றிலும் பரவிக்கடைசியாகக் கால்கள் பாதங்கள் வரை பரவும். வாயின் உட்புறமும், தொண்டையிலும் சில வேளைகளில் கண்களிலும் இவை தோன்றும். இவை உடலில் அழுத்தப்பட்ட (அல்லது) தேய்த்துச் சொறியப்பட்ட இடங்களில் நெருக்கமாக இருக்கும். முகம், கைகள் முதலிய மூடப்படாத உறுப்புகளில் இவை அதிகமாகக் காணப் படும் நெஞ்சிலும், அடிவயிற்றிலும், துடைகளுக்கு இடையிலும் இது தோன்றுவதில்லை. கொப்புளங்கள் எல்லாம் தோன்றிய பிறகு காய்ச்சல் மறைந்து நோயாளிக்குத் துன்பம் குறையும்.

இரண்டாவத கட்டத்தில் கொப்புளங்களில் நீர் வைத்த பிறகு இவை மிகவும் பளபளப்பாக இருக்கும். இந்நிலை இரண்டு மூன்று தினங்கள் வரை இருக்கும் தோற்றத்தில் இவை சிறிய பட்டானிக் கடலையைப் போல் இருக்கும்

மூன்றுவது கட்டத்தில் கொப்புளங்களின் நிறம் கறுத்து சீழ்க் கொப்புளங்களாக மாறுதலடையும். இந்நிலை நான்கு (அல்லது) ஐந்து தினங்கள் நீடிக்கும். இப்போது காய்ச்சல் சிறிது அதிகமாகி நோயாளி மீண்டும் சிரமப்படத் தொடங்குவார்.

கடைசியாக இக்கொப்புளங்கள் படிபடியாகக் காய்ந்து சுருங்கி உறுத்தத் தொடங்கும் இவை இருந்த இடத்தில் வைசூரித் தழும்புகள் காணப்படும். கடைசிக் கட்டம் மூன்று (அல்லது) நான்கு வாரங்கள் நீடிக்கும்.

வைசூரி மிகவும் கொடிய நோய். இந் நோய் பலரைக் கொன்று விடும். இதற்குத் தப்பியவர்கள் தன் தழும்புக்குத் தப்பமுடியாது. சிலரின் கண்கள் கூடக் குருடாகி விடும்

அம்மைப் பால் குத்தி வைத்துக் கொண்டால் இந் நோயின் கொடுமையைக் குறைக்கலாம். இது தான் ஒரேவழி!-

"நவ இந்தியா"

கஞ்சி வகைகள்

பால் கஞ்சி

பசும் பாலில் பச்சரிசிச் சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஞ்சியால் பித்த எரிவு நீங்கும். புத்தியும் சுக்கிலமும் விருத்தியாகும்,

கோதுமை கஞ்சி

கோதுமைக் கஞ்சியானது வாதசுரம், ஜலதோஷம் கபம், சன்னிவாதம் ஆகியவற்றைப் போக்கும் உடலுக்கு வன்மையைத் தரும்.

சிறு பயறுக் கஞ்சி

சிறுபயறும் பச்சரிசியும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஞ்சி, பித்த கோபத்தை விலகும்.

உளுந்துக் கஞ்சி

உளுந்து சேர்ந்த கஞ்சி வாதத்திற்குத் திண்மையாகும்.

வடித்த கஞ்சி

வடித்த கஞ்சியும். சாதமுமாயக் குடித்தால் உடல் பருமனும் சுபாதிக்கமும் உண்டாகும். வெப்பமும் பித்த கோபமும் போகும் மேனி ஒளி உண்டாகும்.

பழைய சோறு

இரவில் நீர்விட்ட அன்னத்தை அந்நீராகாரத்துடன் உதய காலத்தில் அருந்தினால், சுக்கில விருத்தியும், உதராக்கினியும் உடல் முழுவதும் மினு மினுப்பும் உண்டாகும். வாததொந்தம் விலகும்.

தயிர் சாதம்

தயிர்சாதமானது மாருத உட்சூட்டையும் பித்த நோயையும் விலக்கும். உடலை காப்பாற்றும் அதனால் இது சிறந்தது.

இரவு உணவு உண்டபின் காலால் சிறுநடையாக 100 அடி உலாவியபின் தூங்குபவர்களுக்கு சீரணம் சிறப்பாக நடைபெறுவதுடன், அவ்வுணவில் திரிதோஷம் சாராது.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

அஜீரணமா!

அடிக்கடி அஜீரணத்தால் அவதிப்படுபவர்கள் பப்பாளி பழத்தை ஒரு துண்டு சாப்பிட்டுவந்தால் எப்படிப்பட்ட அஜீரணமும் சரி செய்யப்பட்டுவிடும்.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

 426714

சிற்சபை பற்பொடி



பல்நோய், பற்புழு, ரத்தம்,
சீழ்வருதல், பல்ஆட்டம்
நீங்கும்.

நீலிக்கெண்ணெய்



இளநரையை மாற்றி
மயிர் நீண்டு வளர



பூத்தைலம்

மயிர் நீண்டு வளர
மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்க.

தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை 24.

கிடைக்குமிடம்: சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்
152 ரங்கராஜபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை 24
122. சி. ராஜவீதி. காஞ்சிபுரம் 2.

நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய எக்ஸ்ரே!

"எக்ஸ்ரே" என்று சொல்லும் படியான அற்புதமான "எக்ஸ்ரேயின்" தோற்றம் கி பி 1879 ம் ஆண்டு கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. எக்ஸ்கதிர்கள் என்பது ஒளியைப் போன்ற மின் காந்த அலைகளே

ஒளிபுகாத பல பொருட்களையும், இது ஊடுருவிச் செல்லக் கூடிய தன்மையுடையது குளுக்ஸ் என்ற விஞ்ஞானி எதிர்மின் வாயிலிருந்து வெளி வரும் கதிர்களைப்பற்றி ஒரு கண்டு பிடிப்பை வெளி யிட்டார்.

பேராசிரியர் "ராண்ட்ஜென்" என்பவர் மேலும் ஆராய்ச்சி செய்தார்.

ஒருகாலகட்டத்தில் குளுக்ஸ் குழாயில் மின்சாரத்தைப் பாய்ச்சி தன் மனைவியை அழைத்து புகைப்படத் தாளை ஒளிக் கதிரின் பாதையில் பிடித்து நிற்கச் செய்து பிறகு அதை [illegible] தன் மனைவியின் கையெலும்புகளின் சேர்க்கையுள்ள இடங்கள் நன்ருக தெரிந்தன, இதை பார்த்ததுப விஞ்ஞானி ராண்ட்ஜெனுக்குஆச்சரியத்தைதந்தது இவர் மேலும் ஆர ய்ந்து, இந்த கதிர்க்களுக்கு X-ray என்று பெயரிட்டார்.

ஏறத்தாழ அறுவை மருத்துவ துறையானது இதையே சார்ந்த தாக அமைந்துள்ளது இதைக் கொண்டு புற்றுநோய், குடல் புண், எலும்பு முறிவு, உடலுறுப்புக்கள் வீக்கம் முதலியன தீர்மானிக்கப்படுகிறது. புற்று நோயில் Radio Therapy என்பது முக்கிய சிகிச்சையாகிறது அளவுக்கு அதிகமான கதிர்வீச்சினல் அங்கே உயிர் வாழும் செல்கள் பாதிக்கப்படுகின்றது. இப்படி நடைபெறுவது உடனே [அ] சிலநாள் கழித்தும் ஏற்படலாம்.

உடலில் ஏற்படும்விளைவுகள் அவர்களின் வாழ்நாளில் ஏற்படும் [illegible] வருங் கால சந்ததியினர்க்கும் ஏற்ப

டும். உடலில் அதிக அளவுள்ள கதிர் வீச்சுக்கள் உயிருக்கே ஆபத்தையும் கொடுக்கும்.

எக்ஸ்ரேகதிர்களைக்கொண்டு ஒரு புகைப் படப்பேப்பரில் உடலிலுள்ள உள் உறுப்புக்களைப் பதிவு செய்யும் எக்ஸ்ரே படம் எடுக்கும் முறைக்கு ரேடியோ கிராபி Radio Graphy என்று பெயரிட்டனர்.

குறைவான அளவுகளில் எக்ஸ் கதிர்கள் குறிப்பிடத்தக்க அளவு தீங்குகள் செய்யாது.

எக்ஸ் கதிர்கள் செலுத்தும் அளவை 'RAD' என்று சொல்லப்படுகிறது '50 RAD' என்று செலுத்தும் போது. இரத்த அணுக்களில் எக்ஸ் கதிர்கள் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் 200 முதல் 400 rad வரை செல்லும் போது எக்ஸ்கதிர்கள் செயலிழப்பை ஏற்படுத்தும் சிலசமயங்களில் மரணத்தையும் உண்டு பண்ணும். 500 rad க்கு மேல் செலுததப்பட்டால் பெரும்பாலும் மரணமே உண்டாக்கும், 100 RAD வாந்தி எடுப்பது போன்ற உணர்வு, குமட்டல் ஏற்படும் 200 rad போன்றவை களைக் கொடுத்தால் ஒரே வாரத்தில் தலை முடியும் உதிரக் கூடிய நிலை ஏற்படும்.

எக்ஸ்ரே எடுக்கும் முறையில் உடலுறுப்புக்களின் நிழல்கள் குறிப்பாக எலும்புகள், திசுக்கள் வாயுக்கள் முதலியவைகளுடைய நிழல்கள் நன்ருக தெரியும்.

இரைப்பை (அ) குடல் முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் புண் (அ) புற்று நோய் முதலியவைகளை கண்டறிய Barium Meal என்று சொல்லும்படியான பேரியம் சல்பேட் என்ற பொருளை உட் செலுத்தி பிலிமில் பதிவு செய்கின்றனர்.

முத்திர துழாய்பாதையில் ஏற்படும் கோளாறுகளை கண்டறிய Pyelography ''பைலோகிராபி' என்ற முறையை கையாளுகின்றனர்.

இதைப் போன்ற பல உறுப்புக்களையும் கண்டறிய, பல முறையான எக்ஸ்ரே முறைகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

********-*-**

ஆல்பகோடா சர்பத்

செய்முறை

முன்னூறு கிராம் ஆல்பகோடாபழம் எடுத்து, அதை அரை லிட்டர் சுத்த ஜலத்தில் போட்டு ஊற வைக்கவேண்டும். பிறகு அதை கசக்கிப்பிழிந்து, துணியில் வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு சுத்தமான பன்னீர் அரைலிட்டர் சேர்த்துக் கலக்கி அதில் கற்கண்டு அரை லிட்டர் சேர்த்துக் காய்ச்சி, தேன் பதத்தில் எடுத்து இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதை காலை மாலை இரண்டு வேளையும் அரை அவுன்சு சாப்பிட்டுவர, கண் எரிச்சல் வாய்வுத் தொல்லைகள் நீங்கும். மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

இந்த "ஆல்பகோடா பழத்தை" சுரம் இருக்கும் சமயத்தில் மட்டும் உபயோகிக்கின்றோம் வாயிலே சுவை யுணர்ச்சியை உண்டு பண்ணும் உடல் எரிச்சில், பித்தத்தலை வலி, வாந்தி, குமட்டல், நாவரட்சி முதலியன குணமாகும்.

இது தற்சமயம் நம் நாட்டில் காஷ்மீர்ப் பகுதியில் பயிரிடப் படுகின்றது. இதை ஆங்கிலத்தில். "BOKHARA PLUM" என்டார்கள்.

சிற்சபை பார்மஸியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24 போன் : 426714

மருந்தின் பெயர்	உபயோகம்	அளவு அனுபானம்
1 சீரணாதி லேகியம்	காசம், மந்தாரகாசம், க்ஷயம், இளைப்பு, குழந்தைகள் சளி நீங்க இருமல்குணமாகும்.	காலை மாலை $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
2 வெள்ளைப்பூண்டு லேகியம்	இருதய வியாதி நீங்கும். மூளைக்கு பலம் அறிவு விசாலமாகும். மறதி நீங்கும்.	காலை மாலை $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
3 காயலேகியம்	பிரசவத்திற்கு பின் தொடர்ந்து சாப்பிட தாய்ப்பால் பெருகி சீரணகோளாறு, மாதவிலக்கின் அழுக்கு பிரிந்துவிடும்.	காலை மாலை $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
4 தாமரைப்பூலேகியம்	புழு உற்பத்தியைத்தடுக்கும். மண் சாம்பல் தின்பன தடுக்கும். சோகையை போக்கி. பசி தீயை உண்டுபண்ணும்.	காலை மாலை $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
5 திப்பிலி லேகியம்	மலச்சிக்கலை நீக்கி மார்பு நோய், இடுப்பு, நோய், முதுகுபிடிப்பு, . வயிற்று நோய் குணமாகும்.	இரவு மட்டும் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி

கிடைக்குமிடம்: சிற்சபை மருத்துவமனை நெ. 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24

மூத்திர வியாதிகட்கு கற்பூராதிச் சூரணம்

கர்ப்பூரம்
கற்பூரசிலாசத்து
செங்கழுநீர்க்கிழங்கு
இலவங்கம் (கிராம்பு)
சடாமாஞ்சில்
அதிமதுரம்
குங்குமப்பூ
கொத்துமல்லிவிதை
சீந்தில் தண்டு
பாலைவேர்
நெருஞ்சிவேர்
வெட்டிவேர்
முள்ளிலவம் விதை
ஏலக்காய்
ஆவாரம் பஞ்சாங்கம்
நாககேசரம்
இலவம்பிசின்
சிறுகோரைக்கிழங்கு
அத்திப்பட்டை

அரக்கு
கோமூத்ரசிலாசத்து
கோஷ்டம்
மஞ்சள்
சந்தனத்தூள்
சாதிக்காய்
சீரகம்
அமுக்கிரா வேர்
சிறுபூளைவேர்
முந்திரிகைப்பழம்
நீர்முள்ளிவேர்
இலாமிச்சம்வேர்
தண்டான்கோரைப்புல்கிழங்கு
திப்பிலி
பேரிச்சம்பழம்
செஞ்சந்தனம்
பெருங்கோரைக்கிழங்கு
நாவல்வேர்

இவைகளைச் சரியெடை எடுத்துக் காயவைத்துக் கல்லுரலிலிட்டிடித்து வஸ்த்திர காயஞ் செய்து கொள்ளவும் இதற்குச் சரியெடை சர்க்கரை கூட்டிக் கொள்ளவும்,

இதனைத் தேனிலோ நெய்யிலோ, சம்பா அரிசிக் கழுநீரிலோ ஒரு குத்தளவு கொடுக்கவும்,

தீரும் வியாதிகள்:

மூத்திர கிருச்ரம், கல்லெரிப்பு, குன்மம், உதர வியாதிகள், 20 வகை பிரமேகம், ஸர்வாங்க வாதம் மேகரோகங்கள் முதலானவை தீரும். தேகம் புஷ்டியுண்டாகும்.

குறிப்பு:- ஆவாரை இலை, பூ, காய், வேர், தண்டு முதலியன.

நவரத்தினங்களின் மருத்துவ பயன்கள்

மாணிக்கம்:

பல நோய்களை அகற்றி வசீகரம் உண்டாக்கும்.

வைரம்:

இதில் பாதரசம் தங்கியிருப்பதால் பல நோய்கள் நீங்கி சரீர அழகு உண்டாகும்.

வைடூரியம்:

வாதம், கபம், சூலை புளியேப்பம் நீங்கும்.

கோமேதகம்:

வாத பித்த கோபத்தை மாற்றும் மந்தாக்கினியை விரட்டும். உடலுக்கு மினு மினுப்பைத் தரும்.

புஷ்பராகம்:

சுக்கில விருத்தியாகும் மேக நோய் நீங்கும்.

பவழம்

கபம், சன்னிவாத சுரம், இருமல், விந்து நஷ்டம், நாவறட்சி விலகும். சரீர ஒளி கிடைக்கும்

முத்து:

அஸ்தி சுரம், க்ஷயம், சீதள நோய் தாது நஷ்டம் போகும்.

மரகதம்:

மது மேகம், விரணங்கள், பல விஷங்கள் போகும்.

நீலம்

குதிகால் வலி, மேக நீர், பாண்டு போம், சுக்கிலம் பெருகும்.

மூன்று விதமான இந்திரிய ஒழுக்குகள்

வாத, பித்த, சிலேத்தும ஆதிக்கத்தால் வித்துவானது, நீர்த்துக் கரைந்து (அ) அதன் பதத்தில் விகற்கப்பட்டு, நீரோடு சேர்ந்தாவது (அ) தனியாவது வெளிப்படும். இதனால் தாது நஷ்டமுண்டாகும்.

வாத இந்திரிய ஒழுக்கு:

சிலருக்கு சிறுநீரில் ஈ மொய்க்கும். நீரின் சிறுதுளிகள் வெவ்வேறாய் விழாமல், ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து விழும் சிலருக்கு நீர் எண்ணெயை போலவும், கொழுப்பை உருக்கினது போலவும், இருக்கும். சிலருக்கு நீரானது எலும்புருக்கியைப்போல் இறங்கும் சிலருக்கு நீர் தடித்தும், பசையுள்ளதாகவும் இருக்கும்,

பித்த இந்திரிய ஒழுக்கு:

சிலருக்கு சிறுநீர் உவர்ப்பாயும், சிலருக்கு நீருடன் விந்துவானது வெளுத்து வெளிப்படுவதும், சிலருக்கு நீர்கறுத்தும். சிலருக்கு நீர் மஞ்சள் உள்ளதாகவும், சிலருக்கு நீர் எண்ணெய் போலவும் இறங்கும்.

சிலேத்தும இந்திரிய ஒழுக்கு:

சிலருக்கு சிறுநீர் கரும்பு ரசத்தைப் போலவும், சிலருக்கு நீர் கள்ளைப் போலவும், சிலருக்கு நீர் வெண்மையாத்தெளிந்தும் சிலருக்கு நீருடன் விந்து கம்பி, கம்பியாகவும் சிலருக்கு நீர் வாய்நீரைப் போலவும், சிலருக்கு நீருடன் வாய்நீரைப் போலவும், சிலருக்கு நீருடன் மணல்தரும் சிலருக்கு நீர்மாவைப்போல் உறைந்தும் போகும்.

முகப்பருக்கள் நீங்க!

முகப்பருக்களை ஒரு போதும் கிள்ளக் கூடாது. பருக்கள் தோன்ற ஆரம்பித்த உடனே, தினந்தோறும் காலை மாலை வேளையில் ஒரு டம்ளரில் அரை எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து விட்டு கொட்டைகளை நீக்கி விட்டு வேண்டிய அளவு சர்க்கரை சேர்த்து அந்த டம்ளர் நிறையும் வரை வெந்நீர் விட்டு கலக்கி உடனே குடித்து விட வேண்டும். இப்படி 21 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் தோன்றின பருக்கள் மறைந்து விடும். மீண்டும் பருக்கள் தோன்றமாட்டா.

உங்களுக்கு ஏற்படும் மதுமேகம் !

டாக்டர். அரேட்டஸ் (Araetus) என்பவர் முதன் முதலாக இந்த வியாதியை மனிதனுக்கு ஏற்படுகிறது என்று, ஆங்கில மருத்துவத் துறையில் கண்டு பிடித்தார். இதற்கு டயபிடிஸ் Diabetes என்ற பெயரும் இட்டார். எலும்பும் தசையும் உருகி மூத்திரமாக போகும் என்றும் விவரித்துள்ளார்.

டாக்டர். வில்லிஸ் என்பவர் ப்தினேழாம் நூற்ருண்டில், இந்த நீர்யுடையவர்களின் நீரானது தித்திப்பாக இருக்குமென்று கண்டு பிடித்துள்ளார் கார்போஹைரேட்சத்து அதிகமாக சாப்பிடுவதினுல் இந்த நோய் அதிகமாகிறது என்றும் கண்டு பிடித்துள்ளார். மாற்பதார்த்தம் Starch சிறு குடலுக்குள் சென்றதும் அங்கு உள்ள ஜீரண நீரும் கணையத்திலுள்ள ஜீரண நீரும் சேர்ந்து ஒன்ருகக் கலக்கப்பட்டு மானே சாக்கரைட்ஸ் Mono-Saccharides என்று சர்க்கரை சம்பந்தமான பதார்த்தங்களாக மாறுகின்றன.

பின்பு இவைகள்கல்லீரலுக்கு Liver சென்று கிளை கோஜனுக Glycogen மாறி, கல்லீரலேயே தங்குகிறது இவ்வாறு தங்கியிருக்கும் கிளைகோஜனுனது குளுகோஸ் Glucose என்ற சர்க்கரையாக மாறி தசைகளுக்குச் செல்கின்றன. இந்த குளுகோசானது தேகத்திலுள்ள தசை, நரம்பு ஆகிய பல உறுப்புக்களுக்கு உரத்தைக் Energy கொடுத்துவிட்டு கரியமிலவாயுவாகவும் Carbndiroide தண்ணீராகவும் மாறுகிறது.

மாவு பதார்த்தங்களை அளவிற்கு அதிகமாக உட்கொண்டால் இவை கல்லீரலில் இறங்கி

அங்கு நிறைந்த பின் தேக உதிரத்தில் பரவி, மூத்திரம் வழியாக வெளியே வீணுகின்றன. நம் உதிரத்தில் நூற்றில் 0 15 பங்குக்கு மேல் சர்க்கரை இருக்கக்கூடாது. என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த அளவிற்கு அதிகமாக சர்க்கரை உதிரத்திலிருந்தால் அதிகமாவுள்ள சர்க்கரை மூத்திரம் வழியாக வெளியாகிறது மாவு பதார்த்தங்களை சிறிது, சிறிதாக குறைத்துக் கொண்டே வந்தால், மூத்திரத்தில் சர்க்கரையும் குறைந்துக் கொண்டே வரும்.

தேகம் நாளுக்குநாள் இளைத்துப் போவதும், நரம்பு தளர்ச்சியும், தங்கள் வேலையை கவனிக்க முடியாத தன்மையும் அடிக்கடி தண்ணீர் தாகமும் அதிகபடியான பசியும், ஆகிய இவைகள் அடங்கியவியாதியே மதுமேகம் எனப்படும்.

**
**

பெண்கள் பகுதி

பிரவசவ காலத்தின் நிலமைகள்!

பிள்ளை பெறுதலைத்தான் பிரசவம் என்று சொல்கின்றோம். பிரசவம் என்றாலே கர்பத்திலுள்ள உதய நீர், குழந்தை நஞ்சு, மற்றும் பல சவ்வுகள் கர்ப்பப்பையின் தொடர்பிலிருந்து வெளிப்படும் என்பதாகும்.

பிரசவத்தில் சுகப்பிரசவம் கஷ்டபிரசவம் அபாய பிரசவம் என்ற மூன்று வகைகள் உள்ளன. இயற்கையாகவே வலி எடுத்து குழந்தை வெளிப்பட்டு காலக் கிரமப்படி நஞ்சும் வெளியாகி, தாய் வேறு பிள்ளை வேறாக ஆக சுகமாக இருப்பது தான் சுகப்பிரசவமாகும்.

சிரசு உதயத்தில் இடமில்லாது விடபம் கிழிதல், பெண் குறி வாயில் சிசுவின் சிரசு [illegible] கணக்காக நின்று தவித்தல், பாதி பிரசவத்தில் வலி நின்று விடுவது, குழந்தையின் புட்டம் கை (அ) கால் உதயமாவுதல், கொடி கழுத்தில் சுற்றிக் கொண்டு வெளிப்படக்கஷ்டப் படுதல், குழந்தை பிறந்த பிறகு நஞ்சு வெளிபடாமல் இருத்தல், ஆயுதம் பிரசவத்தில் உபயோகித்தல், இரட்டைப்பிரசவம், ஆகிய இவைகள் கஷ்ட பிரசவமாகும்.

குழந்தை வெளிப்பட முடியாது, வயிற்றை கிழித்து குழந்தையை வெளிப்படுத்தல், குழந்தையை கர்பப்பையுள்ளே வெட்டி, வெட்டி துண்டுகளாக வெளிபடுத்துவது, இரட்டைத் தலை குழந்தைகள், கோர வடிவமுள்ள குழந்தைகள் பிரசவம், பிரசவத்திற்கு பின்பும் நிற்காது

உதிரம் போதல், ஆகிய இவை கள் அபாயம் உண்டாக்கும் பிரசவமாகும்.

சாதாரணமாக பிரசவ நேரம் ஏற்பட்டதும் முதலில் இடுப்பில் பளீர், பளீரென வலி லேசாகத் தோன்றும். பின் வயிற்றைச் சுற்றி வலி பரவும். இது அரை நிமிடத்திலிருந்து பதினைந்து நிமிடம் வரையில் இருக்கும். பின்பு மீண்டும் வலி தொடங்கும். பின்பு ஐந்து நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை வலியெடுக்கும். பின்பு இரண்டு நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை வலியெடுக்கும். பிறகு வலி நீடிக்கும்.

இந்த வலியானது இடுப்பு எலும்பின்பின்புறம் ஆரம்பித்து முன் நோக்கி வரும் அப்போது கர்ப்பப்பை முழுவதும் விரிவு ஏற்படும். இந்த சமயத்தில் தான் உதய நீர் என்ற பனிநீர் வெளிப்படும். கர்ப்பப்பை பிரசவ சமயத்தில் சுருங்கிக் கொண்டே வந்து. கர்பப்பை நரம்பு மண்டலங்களை அமுக்கி வலி ஏற்படுத்துகிறது. இதுவே இடுப்பு வலி ஆகும்.

இப்படிப்பட்ட இடுப்பு வலியானது அரைமணி முதல் இரண்டு மணி வரை இருக்கும் இந்த சமயத்தில் ஒரு திரவம் பெண் குறியிலிருந்து வெளிப்படும். சாதாரணமாக வெண்மையாக இருக்கும். சிலருக்கு சிவப்பு உதிரமாகவும் இருக்கும் பிறகு சிரசு முதலில் உதயமாகும் சிரசு முதலில் உதயமாகி அணு அணுவாக குழந்தை வெளிப்பட்டதும் உடல் விடு விடுவென்று வெளிப்படும். குழந்தையின் தொப்புள் கொடி பெண்குறி உள்பகுதியில் இருக்கும். ஆனால் உதயநீர் மீதியுள்ளவை பூராவும் வந்து விடும் வலியும் நின்று விடும்

❋❋❋❋

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

தலை பேன்கள் நீங்க

வெள்ளைப் பூண்டை அரைத்து எலுமிச்சஞ்சாறு விட்டுக் கலந்து தலையில் தேய்ததுக் குளித்தால் பேன்கள் நீங்கிவிடும்.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

நாம் சாப்பிடும் அரிசியின் மகிமை!

மனிதனுக்கு இயற்கை உணவு காய்கனி கொட்டை முதலியவைகளே முதலில் இருந்திருக்க வேண்டும். என்பதை முன்பே தெரிவித்திருக்கிறோம். அதற்குப்பின் அரிசியைத்தான் முதல் முதலாகச் சமைத்துச் சாப்பிட்டிருக்க வேண்டும். அதுவும் உப்பு இல்லாமல் தான் உபயோகித்திருக்க வேண்டும். இந்த உண்மை வைதீக ஆசாரத்தினின்றும் வெளிப்படுகிறது. எப்படியெனில் சாதாரணமாகக் கடவுளுக்கு ஆராதனை செய்யும் பொழுதும், உப்பு இல்லாத பொங்கல்தான் நைவேத்தியம் செய்கின்றூர்கள். பிரதிஷ்டை செய்யும் பொழுதும் விக்கிரகத்தின் ஆடையை கவனிக்கும் பொழுதும் மனிதனுடைய தண்டைக்கால பழக்க வழக்கங்கள் தெரிகின்றன. இயற்கையாக மனிதன் கடவுளை எப்படி துதிக்கின்ருன் என்ருல், தான் உண்ணும் உணவையும் அணியும் ஆடையையும் வசிக்கும் வீட்டையும் அதற்கு அர்ப்பணம் செய்கிருன். வைதீகம் என்ருல் மிகவும் பழமை எனப்பொருள்படும். பண்டைக் காலத்தில் மனிதன் தான் உணவைக்கடவுளுக்கு அர்ப்பணம் செய்தான், அவன் முதன் முதலில் வசித்த இடம் குகை, மரத்தடி முதலியவைகளே, இவனது உடைகள் இலை, தழை கொடி, முதலியனவே ஆதலால் மனிதன் முதலில் என்ன சாப்பிட்டானே, அந்த சாப்பாட்டைக் கடவுளுக்கு அர்ப்பணஞ் செய்தான். அதுவே ஆரோக்கிய உணவாகவும், வைதீக உணவாகவும் கொண்டு அப்பழக்கத்தை விடாமலிருக்க முயலுகின்ருன். கடவுள் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் முக்கியமாகவும் பிடிவாதமாகவும் இயற்கை உணவாகிய தேங்காய் பழங்களையே அர்ப்பணம் செய்து வருகிருன். இவ்வியற்கை உணவை மனிதன் பல காரணங்களிஞல் கைவிட நேரிட்டபோது அதற்கு அடுத்தாற்போல், இருக்கும்படியான ஓர் உணவை எடுத்துக்கொண்டான்.

ஆனால் கடவுளை ஆராதனை செய்யும் காலத்தில் மாத்திரம் பழைய உணவாகிய வைதீக உணவையே கடவுளுக்கு முதல் தரமான திருப்தியளிப்பதாகக் கொண்டு அவ்விதமே கடவுளுக்குத் தேங்காயும், பழமும் சமர்ப்பித்து வந்தான் வருகிறான்.

இரண்டாவதாகக் கடவுளுக்கு, எதை அர்ப்பணஞ்செய்தானே அதுவேதான் மனிதன் தனக்கு இரண்டாவது உணவாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். வைதீகர்கள் இரண்டாவதாக அர்ப்பணஞ்செய்து வருவது எது? உப்பும், பருப்பும் இல்லாத பொங்கல் சாதமே, மனிதன் உன்னத நிலையிலிருந்து படிப்படியாக நாகரிகச் சேற்றில் சிக்கிக்கொண்டு உண

வையும், நடையுடை பாவனைகளையும் நூதன முறையில் மாற்றிவிட்டாலுங்கூட, இவைகளை (நாகரீக உணவுவகைகளை) கடவுளுக்கு அர்ப்பணஞ் செய்யவில்லை. அவ்விதஞ் செய்யினும் அதற்கு மதிப்பில்லை. இதனால் நாம் தெரிந்துகொள்வது யாதெனில் அரிசி உணவு இரண்டாந்தரமாக இயற்கை நோக்கத்தில் தென்பட்டாலும், தற்காலத்தில் இதைவிட உயர்ந்த உணவு ஒன்றுமே இல்லையென்று சொல்லிவிடலாம். டாக்டர் ஹால்புருக்ஸ் (Dr. Haul Brooks Eating for Health என்ற புத்தகத்தில் கூறுவதாவது (Starch cells) " மாவு அணுக்கள் அரிசியிலுள்ளவை, இலகுவில் ஜீரணமாகும். ஏனென்றால் அரிசியின் மரச்சத்து, அணுக்களைச் சுற்றியிருக்கும் அணுப்போர்வைகளின் திண்மை குறைவாக இருக்கிறது.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

மாவடு

மாவடு குடல் புண்ணை ஆற்றும். உணவு சீரணத்தை ஒழுங்காக்கும். வாய் நாற்றம் போக்கும். மலக்கட்டு நீக்கும். மூலப்புண் ஆற்றும்.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

❋❋❋❋❋❋❋❋❋-❋-❋❋

உடல் பருமன் குறைய!

வாழைத் தண்டை ஒரு நாள்விட்டு ஒருநாள் சமைத்து உண்டு வந்தால் உடல் பருமன் குறையும்

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

மூல்டர் (Moulder) என்றவர் உருளைக்கிழங்கை நீக்கிவிட்டு அரிசியையே உபயோகியுங்கள் என்று சொல்கிருர். (Dr. Haig) டாக்டர் ஏக் என்பார். அரிசியில் Urie-acid என்ற விஷ அசத்துப் பொருள் இல்லவே இல்லையென்று தெரிவிக்கிருர்.

சில தானியங்களில் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யக் கூடிய உவர்ப்புச்சத்தும் இரத்தத்தைக் கெடுக்கக்கூடிய புளிப்புச் சத்தும் இருக்கின்றன. சில தானியங்களில் உவர்ப்புச்சத்து அதிகமாயும் இருக்கிறது. அரிசியில் இருசத்துக்களும் சமமாக இருக்கின்றன.

"அரிசி உள் அழுக்குகளை வெளிப்படுத்தும் உறுப்புகளுக்கு (உறுப்புகளாவன தோல், மூத்திரக் குண்டிக்காய், மலக் குடல், காற்றுப்பை) குறைந்த வேலையை கொடுக்கிறது. அதில் சோடியம் (Sodium) என்ற உப்பும், Pottasium உடம்பை வளர்க்கக் கூடிய மர உடபும் வேண்டிய அளவுடன் இருக்கின்றன. மூத்திர வியாதியஸ்தர்களுக்கு இது ஒரு உயர்ந்த உணவு" என்று M. Dugald Semple என்பவர் சொல்லுகிருர்.

ஆதாரம்:

(தி.ம.கி. பாண்டுரங்கம் எழுதிய உணவும்-உடல் நலமும் என்ற நூலிருந்து)

பற்பாதுகாப்பு !

உணவு உண்டபின் உணவுத் துணுக்குகள் பல்லிடுக்குகளில் தங்காவண்ணம் நன்ருக வாயைக் கொப்பளித்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

வேலுக்குப் பல்லிறுகும் வேம்புக்குப் பல் துலங்கும்
பூலுக்குப் போகம் பொலியுங்காண் — ஆலுக்குத்
தண்டாமரையாளும் சாருவளே நாயுருவி
கண்டால் வசீகரமாங் காண் என்ற பாடல் பற்களுக்கு ஏற்ற மூலிகைகளைக் கூறுகிறது.

உபவாச சிகிச்சை

"லங்கணம் பரமௌடதம்" இது ஒரு பழம்பட்ட முதுமொழி அனுபவத்தில் உண்மையேன உணரலாம். பலவகை நோய்களுக்கு பட்டினியைப் பயன்படுத்தலாம். அதன் பயன் வியப்பைத் தருகிறது. குறிப்பிட்ட மருந்துகள் குணமாக்காத இடங்களில் பட்டினி மருந்து பயனளித்து வந்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு நோய்க்கும் பட்டினியே இயற்கையான சிகிச்சை. சாஸ்திர முறையான சிகிச்சையுமாகும். தவருன உணவும் ஒழுங்கெட்ட கழிவுக் கருவிகளுமே ஒவ்வொரு நோய்க்குக் காரணமானல், பட்டினியே ஒவ்வொரு நோய்க்கும் சிகிச்சையுமாகும்.

உடலை தூய்மையாக வைத்திருக்கும் வரையில் 'உடல் சுகமாக இருக்கிறது. நோய் என்ருல் அசுத்த உடல் தான். பட்டினியைப் பற்றியறிந்து கொள்வதற்குமுன் உடலானது எவ்வாறு அழுக்கடைகின்றது. என்பதை பற்றி அறிய வேண்டும்.

மனித வாழ்க்கையில் தவருன உணவாலும் சில கெட்ட பழக்கங்களாலும் குடல் மந்தமாகிச் சரியான காலத்தில் திறம்பட வேலை செய்யாமல் ஒழிகிறது. இந்த மந்தம் பல நாட்களாகப் பல மாதங்களாகப் பலவருஷங்களாக திரும்பத் திரும்ப நேர்ந்துக் கொண்டே இருப்பதால் அசுத்தங்கள் குடலில் திரளுகின்றன. அங்கிருந்து அணு இரத்தவோட்டத்தில் கலந்து ஒவ்வொரு தாதுவுக்கும், உறுப்புக்களுக்கும் சென்று அவற்றின் இயற்கையான வேலையைக் குலைத்து பற்பல நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. மலச்சிக்கலில் குடல்களில் மலங்கட்டுவதால் குடல் சரியான முறையில் வேலை செய்யாமல், சீரணத்தைக் கெடுக்கின்றது. அதனுல் உணவு உடலில் ஒட்டுவதில்லை. மலச்சிக்கலுக்கு மலமிளக்கும் மருந்துகளும் பேதி மருந்துகளும் எனிமாக்களும் சரியான மருந்துகள் என்று கருதப்படுகிறன. இந்த மருந்துகள் மலச்சிக்கலை ஓரளவு தணிவித்து அரைகுறையாக

சுவாமிவேதாத்திரிமகரிஷியின்
அன்பாலயா

ஸ்சை அறக்கட்டளை நடத்தும்

அக்டோபர் மாத நிகழ்ச்சிகள்

அகத்தியர்தியானமண்டபத்தில்

o பிரதி ஞாயிறு காலை 7-30 மணி முதல 9 மணிவரை எளிய உடற்பயிற்சி. எளிய குண்டலினி யோகத்தவப் பயிற்சி.

o பிரதி செவ்வாய் மாலை 6-30 மணி முதல் 7-30 மணிவரை எளிய் குண்டலினி யோகப் பயிற்சி.

o பிரதி வியாழன் மாலை 6-30 மணி முதல் 8-00 மணிவரை

- o சித்த மருத்துவம்
- o திருக்குறள்
- o திருமந்திரம்
- o மகரிஷியின் ப்பாடல்கள்
- o கூட்டுத்தவம்
- o அகததாய்வு

o பிரதி சனிக்கிழமை மாலை பெண்களுக்கு மட்டும் குண்டலினி யோகத்தவம்

இடம்:

அகத்தியர் சிற்சபை
மருத்துவமனை
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு.
கோடம்பாக்கம். சென்னை–24
போன்: 428098

குறிப்பு:
த/நி பிரபானந்தர்
த/நி கீதாபிரபானந்தர்
ஆகியவர்கள் பாடிய மகரிஷி யின் பாடல்கள் விற்பனைக்கு கிடைக்கும்.

மலத்தை வெளிபடுத்துகின்றன ஆனால் அவை உடலை தூய்மைப் படுத்த வேண்டிய அளவில் பயன் படுவதில்லை.

பட்டினி கிடப்பதால் அதன் வேலை நன்குவிரிந்து தெளிந்த பயனை உண்டாக்குகின்றன,

உடல் அமைப்பு, ஆற்றல் சீரண சக்தி, நோயின் வேகம், ஆகிய இவற்றை அனுசரித்துத் தான் பட்டினியிருத்தல் வேண்டும் ஆகவே பட்டினி கிடக்கும் முறை வேறுபடும் நீண்ட காலமாக முழு பட்டினியாக இருத்தல் நல்ல பயனைத் தருமென்ருலும், ஒரு சிலருக்குத் தான் தகுதியாகவிருக்கும். பல பிணியாளிகள் பட்டினி கிடப்பதற்குத் தயாராக இருப்பதில்லையாதலால் அரை குறைப் பட்டினி வேலை செய்யக் கூடியதாயிருக்கும். பிணியாளியின் மனப்பான்மையும் நம்பிக்கையும் நன்ருகக் கருதிப் பார்த்தல் வேண்டும் கோழைமனமுடையவரும் நம்பிக்கையில்லாதவரும் முழுப் பட்டினிக்குத் தக்கவரல்ல. ஒவ்வொரு நோய்க்கு முழு பட்டினியே சிறந்த சிகிச்சையாயிருப்பினும் அத்தகையோருக்கு அது பொருத்தமல்ல பிணியாளிகளுக்குப் பட்டினிச்

சிகிச்சையைச்செய்யும் பொழுதுப்பலவாறு அதைச்சரிப்படுத்தியமைக்க வேண்டும்.

பிணியாளி திடமான உடலமைப்பும் சிகிச்சையில் நம்பிக்கை யும் கொண்டவனுயிருந்து நோயும் நாட்பட்டதாயிருப்பின் முழுப் பட்டினி மிகவும் சிறந்த பலனளிக்கும் பிணியாளியின் நிலைமை வேருக இருப்பின் குறைபட்டினியே ஏற்றதாகும். முழுப்பட்டினியோ அரைப் பட்டினியோ எனிமா கொடுத்தாவது இலேசான பேதி மருந்தைக் கொடுத்தாவது குடலைச் சுத்தப்படுத்துவது அவசியம். கூடுமானவரையில் குடல்வெறுமையாக இருக்க வேண்டும். பிணியாளியின் உடலும் உள்ளமும் ஓய்வு பெற்றிருக்க வேண்டும். பிறியமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கலாம். வேண்டுமானல் ஒரு சிட்டிகை உப்பை ஒவ்வொரு முறையும் தண்ணீரோடு கலந்து கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு நாளும் எனிமா கொடுப்பது இன்றியமையாதது. இந்தமுறைதான் முழு பட்டினி என்பது. இடைக்கிடை அடிக்கடி தண்ணீர் பருகுவதன்றி வேறெதுவும் உட்கொள்ளுவதில்லை. ஒரு முழு நாளேனும் பல நாளேனும் இம் முழு பட்டினி தொடர்ந்து காத்து வர பிணியாளிக்கு முடியாது. போனல் பட்டினியைச் சிறிதளவு தளர்த்த வேண்டும். அந்த மாதிரி இடங்களில் பட்டினியை விட்டிருக்கலாம். அக்காலத்தில் கனமான உணவு கூடாது. இளநீர், பழச்சாறு. சர்க்கரைகலந்தோகலவாமலோ தண்ணீர் கலந்தபால்,கோதுமையல்லது அரிசி கஞ்சித்தண்ணிர் உப்பிட்டாவது, சர்க்கரையிட்டாவது (அல்லது) இரண்டும் சேர்த்தாவது கொள்ளலாம். கனமான உணவு கொடுக்க கூடாது. காரசாரமான உணவுகளும் ஆகா. அரிசி ரொட்டி

※※※※※※※※ :※: ※ :※

மாவடு

மாவடு குளல் புண்ணை ஆற்றும். உணவு சீரணத்தை ஒழுங்காக்கும். வாய் நாற்றம் போக்கும். மலக்கட்டு நீக்கும் விந்து கட்டும். மூலப் புண் ஆற்றும்.

※※※ ※※-※※※:※

சித்தாலயா'' பிரதி சனிக்கிழமை காலை 11-00 மணி முதல் 2-00 மணி வரை சித்தாலயாவில் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

சித்தாலயா 316, 5-வது தெற்கு குறுக்குத்தெரு, கபாலீஸ்வரர் நகர், நீலாங்கரை, சென்னை-41.

புட்டு, பருப்பு இறைச்சி, முட்டை, மீன், கொட்டை, கொழுப்பு வகைகள் ஆகிய இவைகளை கண்டிப்பாக நீக்க வேண்டும். பட்டினி முறிப்பது நோய் குணமான பின்னராவது அதை தொடர்ந்து இருக்க முடியாமையாலாவது இருக்கலாம் எந்த காரணமாக இருப்பினும் பழைய உணவு முறையைத் திரும்பக் கையாளுவதில் அவசரப் படக்கூடாது. நோய் முழுமையுங் குணமாகும் வரையில் மேலே குறிப்பிட்ட நீர்ப்பாக உணவையே தொடர்ந்து கையாடி வருவது நல்லது. அவசரப்பட்டுத்தவருன உணவைக் கொண்டால் உடல் நலன் மிகுதியாகக்கெடும். முழு பட்டினிக்குப் பின் எத்தகைய உணவை உண்பது என்பதைத் துணிவதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

குறை பட்டினிக்கும், முழு பட்டினிக்கும் முறையெல்லாம் ஒன்றேதான். குறைபட்டினியில் கட்டாயமாக உணவு வேண்டுமென்றிருக்கும் காலத்தில் இளநீர், பழம், பழச்சாறு, சர்க்கரை கலந்தோ கலக்காமலோ நீர் கலந்த பால், அரிசி, கோதுமைராக் முதலியவற்றின் கஞ்சி, காய்கறி ரசம், கீரை ரசம், முதலியவற்றைக் குறைந்த அளவாக உண்ணலாம். சோறு, புட்டு துவரை முதலிய எல்லா பருப்பு வகைகளும், தேங்காய் நிலக்கடலை முதலிய கொட்டைவகையெல்லாம் இனிப்பு பண்டங்கள், எண்ணையிலோ, நெய்யிலோ, பொறித்தப் பலகாரங்கள், எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய் முதலிய கொழுப் புப் பொருள் ஆகியவற்றை ஒதுக்க வேண்டும். தண்ணீரை தாராளமாகப் பயன் படுத்தலாம், உப்பு, காரம், மசால், முதலியவை நீக்கவும் வேண்டுமானால் சிறிதளவு சேர்த்துக்கொள்ளலாம் போதை தரும்பொருள்கள், காப்பி, டீ, சாராயம் இறைச்சி, மீன், முட்டை முதலி

யவைகளைக் கட்டோடு விட டொழிக்க வேண்டும், நாள் தோறும் எனிமா கொடுத்தல் நல்லது,

பிணியாளிகளுள் பலர் குறைப் பட்டினியைத் தழுவி நலம் பெறலாம். பட்டினிக் காலம் நோயின் நிலமையைப் பொருத்தது நாட்பட்ட நோயாளிகள் குறைப்பட்டினியைப் பல நாட்களாகவோ, மாதங்களாகவோ தொடர்ந்து வர வேண்டும், நலம் பெறுவது உறுதி, யாதொரு சிக்கலும் வராது, முழு பட்டினியைப் போலும் கவலையுமில்லை பழைய உணவுக்கு மாறி வருவது பிணியாளியின் நோயின் குணத்தைப் பொருத்தியிருக்கிறது. நோய் முற்றிலும் நீங்குவதற்கு முன் பழைய உணவை கைக் கொள்ளலாகாது.



வீரிய விருத்திச் சூரணம் செய்முறை!

சடாமாஞ்சில், ஆவாரம் பிசின், சீமை [illegible] முள்ளி விதை, சாலாமிசிரி, பூனைக்காலி விதை, குரோசானி ஓமம் மூங்கிலுப்பு, மேல் தோல் சீவின சுக்கு, சீமை தண்ணீர் விட்டான் கிழங்குத்தூள், உலர்த்தி இடித்த சங்குப்பூ (அ) வெள்ளறுகுத் தூள், தூய்மை செய்து இடித்த வல்லாரைத் தூள் எட்டு டலம் ஆகிய இவைகளை தனித் தனியே இடித்த தூள் வகை ஒன்றுக்கு 1 பலம் (35 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து கல்வத்தில் விட்டு, ஒரு மணி நேரம், அரைத்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதனுடைய துணை மருந்தாக தேன், நெய், வெண்ணெய், பால், தயிர் இவைகளை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இதன் மூலமாக விந்துக்கழிவு மேக ஒழுக்கு முதலியன நீங்கி உடல் வன்மை, தாதுப் பெருக்கம் முதலியன உண்டாகும். இரவு கனவில் ஏற்படும் விந்து ஒழுக்கு நீங்கும். வீரியப் பெருக்கு உண்டாகும்.

பதிவு எண் : 75311/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

மாமிச உணவு உண்பவர்களுக்கு பித்தப்பையில் கற்கள் (GALL STONES) அதிக அளவு ஏற்படுவதாக இங்கிலாந்து விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். எங்கே கற்கள் வந்தாலும், மாமிசம் உண்பவர்களுக்கு கவலையா! ஏற்படப் போகிறது!

எயிட்ஸ் நோயை குணப்படுத்த பல கோடி ரூபாய் செலவு செய்தும் நல்ல மருந்து கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. சைனாவில் ''அக்குபன்சர்'' மூலமாக குணப்படுத்த முடியுமா என்று ஆராய்ச்சி நடக்கிறது ஆனால் சித்த மருத்துவத்தில் இதற்குரிய மருந்தை கண்டுபிடிக்க, சில மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் முயல வேண்டும்.

உலகச் செய்திகள் மருத்துவம்

கொரியாவிலிருந்து உலகநாடுகளுக்கெல்லாம் அதிக அளவில் ஏற்றுமதி செய்யும் 'ஜின்செங்' என்ற மூலிகையானது. தற்போது நம் நாட்டிலுள்ள நாகாலாந்தில் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றதாம் இதனால் ஆஸ்துமா, விஷக்காச்சல், இரத்த சோகை, மற்றும் உடலில் வீரிய விருத்தி இவைகட்கு உபயோகப்படுகின்றது

உலகத்திலேயே அதிக ஜனத்தொகையில் இந்தியா, இரண்டாவது நாடாக உள்ளது. தற்போது கருத்தடை சாதனங்கள், கருத்தடை மாத்திரைகள் விற்பனை இந்தியாவில் இருபது சதவிகிதம் குறைந்து விட்டதாம். அதற்கு என்ன காரணம் என்று உலக சுகாதார [illegible] வைத்திய நிறுவனம் ஆரா[illegible] கிறது.

இருதய வியாதி உள்ளவர்களில் முப்பது சதவிகிதம் 4 வயதிலிருந்து பதினான்கு வயதுள்ளவர்கள்தான் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள் ருமாடிக் இருதயவியாதி (Rheumatic Heart Disease) யினால் குழந்தைகள் இறப்பது ஆசியாவிலேயே இரண்டாவது இடத்தை வகிக்கிறது.

உலக அரங்கில் எப்பொழுதோ பிளேக் நோய் ஒழிக்கப்பட்டது ஆனால் திடீரென்று நம் நாட்டில் இடபோது தோன்றியுள்ளது. இதற்கு 'டெட்ரா சைக்ளின்' என்ற மருந்தே போதுமானது. இதை தேவையில்லாமல் அதிக அளவு உபயோகப்படுத்தினால், பின் விளைவுக்ள் பயங்கரமாயிருக்குமென்று, உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர் வெளியிடுபவர். டாக்டர் சி. தங்கதுரை, 122-C, [illegible] காஞ்சிபுரம்-2 [போன்: [illegible]
அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு காஞ்சிபுரம்-631501.